

【110-1 年度 世新大學健康運動課程】

目的

衛保組規劃健康促進之「飲食管理」、「健康運動」及「健康生活習慣」等方法，達到良好體能促進健康目的。

參加活動說明

一、參加對象：確認為學員者，請堅持健康生活型態並須遵守活動規範說明。

二、報名期間：即日起至 2021 年 10 月 22 日止。

三、活動期間：2021 年 10 月 5 日至 2021 年 11 月 30 日，共計 8 週。

四、活動內容：

(1)衛保組報名：即日起開始報名，至需完成活動前身高、體重、體脂肪、腰圍、臀圍及血壓量測健康資料，評估是否符合參加活動；設定個人預期目標。

(2) 飲食管理及運動指導：活動期間可與衛保組營養師、護理師、體能老師進行飲食諮詢及運動討論。

(3) 營養課程（邱淑娟營養師）：共 2 次營養師諮詢，藉由營養師的飲食指導，吃健康的身體，並養成良好的飲食習慣。2 次營養諮詢需完成簡單前後測，希望健康餐盤可以落實生活中。

(4) 每週回訓 2 次，日期時間如下（**防疫期間，回訓者需戴上口罩諮詢**）

週	1	2	3	4	5	6	7	8
回訓日期	11/3	11/5	11/10	11/12	11/17	11/19	11/24	11/26 結訓
時間	早上 10:00~12:00 或下午 13:30~16:30							

四、運動課程表

週	1	2	3	4	5	6	7	8
運動時間	10/26 (二) 中午	10/28 (四) 中午	11/2 (二) 中午	11/4 (四) 中午	11/9 (二) 中午	11/11 (四) 中午	11/16 (二) 中午	11/18 (四) 中午
課程	1.檢測肌耐力 2.課程說明		1.燃脂有氧 2.肌力伸展		1.格鬥有氧 2.肌力伸展		全方位體態雕塑	
時間	運動課程共 8 次，時間為 12:00 - 13:00							
地點	柔道教室(10/26、11/2、11/9、11/16)飛輪教室(10/28、11/4、11/11、11/18)							

五、獎項及獎金說明:

獎項名稱	主要說明	細項說明
持續獎勵獎 (10名)	持續 8 週完成指定任務並繳回完整資料	1.指定作業定時紀錄繳交。 2.依時回訓檢測。 3.若超過 10 名，則依進步成效討論獲獎學員。
競賽獎 (3名)	1.符合飛躍翠谷身份。 2.符合 8 週完成指定任務並繳回完整資料。	1.指定作業定時紀錄繳交。 2.依時回訓檢測。 3.取優良前 3 名學員予以獎勵。

六、其它注意說明：

(1) 回訓檢測：

每週 2 次測量**體重**、**體脂肪**及血壓等健康資料，了解預期目標的差距可與**營養師**或護理師諮詢在飲食或運動上遇到的問題。

(2) 每週中午運動課程：請著輕便衣服，並**口罩**、帶毛巾及水杯。

(3) 健康生活習慣檢核表：詳實紀錄每日飲食紀錄及運動規劃檢核表。

(4) 結訓日為 11/26，請同學當日需至衛保組做後續身體狀況量測，了解**8**週努力後的變化。

(5) 結訓當日請完成後測表單填寫。

~ 加油喔，有志者事竟成，衛保組關心您 ~